お料理ノート
RECIPE BOOK

ごはん・リゾット・どんぶり・蒸し料理

マイコン炊飯ジャー

ZOJIRUSHI

象印マホービン株式会社
〒530-8511　大阪市北区天満1丁目20番5号　tel. (06) 6356-2391

NS-XA/XB型　©Ⓑ

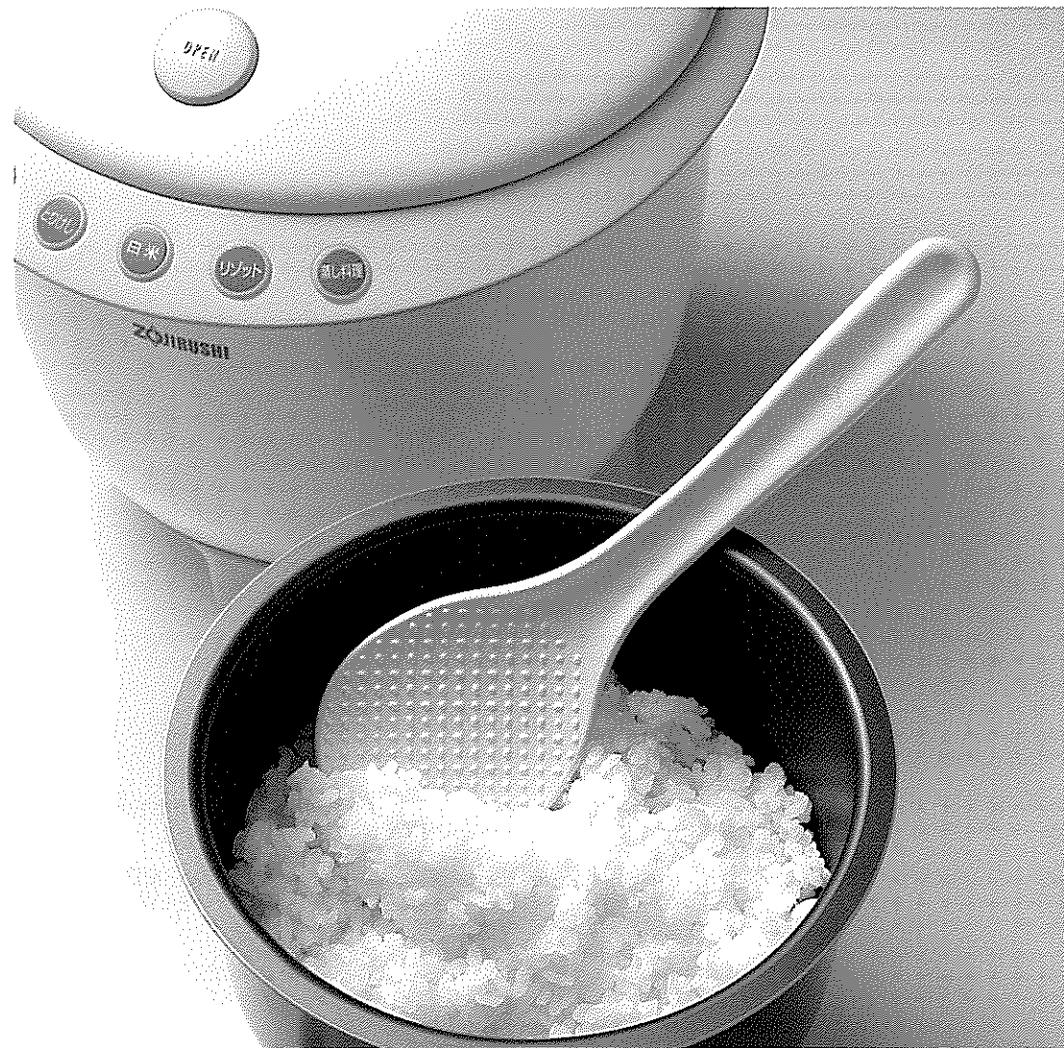
お料理ノートに記載している計量単位

1カップ＝180mL(付属の白米用計量カップ)
大さじ1＝15mL
小さじ1＝5mL

具や調味料を加えて炊くとき

具を加えるときは――――
小さめに切り、米と混ぜずに炊いてください。
量はリゾットの場合は米の質量の80%以下に、炊きこみご飯の場合は米の質量の30～50%にします。
多すぎるとうまく炊けません。
煮えにくい具は、下ごしらえをします。

調味料を加えるときは――――
調味料を加えたあとはなべの底からよく混ぜます。

具と調味料の両方を加えるときは――――
水と調味料を加えて水加減をし、なべの底からよく混ぜ、そのあと米を平らにならします。次に具を米の上に平らにのせて、混ぜずに炊きます。

にぎりずし

材料（2～3人分）

米		2カップ
合わせ酢	白ワインビネガー	大さじ2⅔
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1
具	刺身類（まぐろ・いか・えび・鮭など）、穴子、卵焼など	適宜
焼のり、わさび、しょうゆ、紅しょうが		適宜

つくり方

1 米は洗い、「すしめし」の水位目盛2まで水を入れ、「白米」キーを押します。

2 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。

3 すし飯を一口大に軽くにぎり、わさびをお好みに合わせてご飯にのせ、その上にお好みの具を置いて軽くにぎります。

手巻きずし

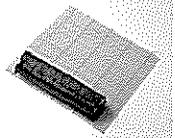
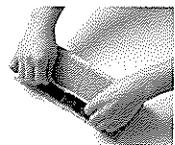
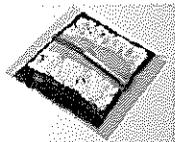
材料（2～3人分）

米		2カップ
合わせ酢	白ワインビネガー	大さじ2⅔
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1
具	刺身類（まぐろ・いか・えび・鮭など）、アボカド+ハム、きゅうり、卵焼など	適宜
焼のり、わさび、しょうゆ、紅しょうが		適宜

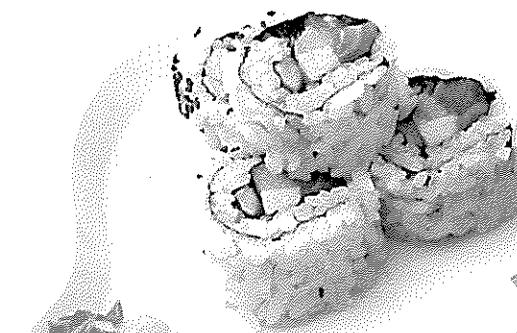
つくり方

1 米は洗い、「すしめし」の水位目盛2まで水を入れ、「白米」キーを押します。

2 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。

◆手巻きずしは、すし飯と具を用意しておき、各自お好みの具を巻いてお召し上がりください。焼のりの代わりにサラダ菜で巻いてもおいしくいただけます。

中巻きずし(3種)

材料（2～3人分）

米		2カップ
合わせ酢	白ワインビネガー	大さじ$2\frac{2}{3}$
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1
焼のり		$2\frac{1}{2}$枚
A	えび…2匹・かにかまぼこ…3本・バジル…2枚 きゅうり…$\frac{1}{3}$本・【B／卵…1個・塩…少々】	

C	まぐろ(刺身用)…70g・アボカド…$\frac{1}{4}$個 きゅうり…$\frac{1}{3}$本	
D	鮭(刺身用) …70g・きゅうり…$\frac{1}{3}$本 【E／卵…1個・塩…少々】	
ソース	チリソース	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ6

つくり方

1. 米は洗い、「すしめし」の水位目盛2まで水を入れ、「白米」キーを押します。
2. 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
3. AとCは中巻きずし、Dはカリフォルニアロールの具です。えびはゆでて殻をむきます。バジルはたて半分にし、きゅうり、まぐろ、アボカド、鮭は細長く切ります。
4. BとEは材料を混ぜ合わせて厚焼き玉子を作り、細長く切っておきます。
5. ソースの材料を混ぜ合わせます。チリソースの量はお好みに合わせて、調整してもおいしくいただけます。
6. 巻きすに焼のりを広げ、2のすし飯を手前$\frac{2}{3}$くらいの位置に置きます。巻きすがない場合はラップ(長さ30cmに切る)で代用することもできます。
7. AまたはCの具を6のすし飯の中央少し上あたりに置き、ソースをのせます。
8. 焼のりを巻くときは、ご飯とご飯を合わせ、ぐっと巻き込みます。
9. 巻きすだけを向こうへ動かし、中ですしを転がすように巻き込みます。巻き終わりを下側にして、上にふきんなどをかけてしばらく休ませます。
10. Dの具でカリフォルニアロールを作ります。巻きすにラップを広げ、2のすし飯を手前$\frac{2}{3}$くらいの位置に置きます。
11. 半分の幅に切った焼のりを10のすし飯の手前のほうにのせ、Dの具を焼のりの上にのせ、ソースをのせます。8、9の手順で巻き、休ませます。
12. 包丁を1回切るごとにぬれぶきんでふきながら、2cmくらいの幅で切ります。

リゾット・アッラ・ミラネーゼ（サフランのリゾット）

材料（2〜3人分）

米	1.5カップ	サフラン（粉末）	小1袋(0.1g)
玉ねぎ（みじん切り）	中½個(100g)	塩・こしょう	適宜
オリーブ油	大さじ1½	バター	大さじ1
白ワイン	50mL	パルミジャーノ・レッジャーノ（すりおろす）またはパルメザンチーズ	小さじ1
チキンブイヨン【固形スープのもと…3g・熱湯…約500mL】			

つくり方

1 熱したフライパンにオリーブ油を大さじ1入れて弱めの中火にし、玉ねぎを炒めます。玉ねぎは透き通ってしんなりするまで炒め、フライパンから取り出します。（フライパンに残っていると次に米を炒めるときに焦げ色が米に移ります。）

2 1のフライパンにオリーブ油を大さじ½入れてよく熱し、米を洗わずに加えて、米が熱くなるまで炒め、なべに移します。
（中〜弱火で30秒から1分ほどが目やすです。）

3 2に白ワインを入れた後、固形スープのもとを熱湯で溶かしたチキンブイヨンを「リゾット」の水位目盛まで入れ、なべの底からかき混ぜます。
（チキンブイヨンは目やすとして80℃以上のものを入れてください。）

4 1で炒めた玉ねぎを3の米の上に平らにのせ、サフランを少量加えます。（サフランは少量でも鮮やかに色づくので様子を見て加えてください。）

5 「リゾット」キーを押します。

6 保温になればすぐに「とりけし」キーを押し、塩・こしょう・バターで味を調え、出来たてを器によそいます。お好みに合わせてすりおろしたパルミジャーノ・レッジャーノをふりかけます。

えびとトマトのリゾット

材料（2〜3人分）

米	1.5カップ
玉ねぎ（みじん切り）	中¼個(50g)
キャベツ（細切り）	35g
トマト（種を除いて角切り）	1個(75g)
えび	4匹
オリーブの油漬け（みじん切り）	8個
オリーブ油	大さじ2½
白ワイン	50mL
チキンブイヨン【固形スープのもと…3g・熱湯…約500mL】	
塩・こしょう	適宜
パルミジャーノ・レッジャーノ（すりおろす）またはパルメザンチーズ	小さじ1

つくり方

1 えびは背わたを抜き、頭をはずして胴の殻をむき、食べやすい大きさに切ります。

2 熱したフライパンにオリーブ油を大さじ2入れて弱めの中火にし、玉ねぎを炒めます。玉ねぎは透き通ってしんなりするまで炒めます。

3 2の中にキャベツを入れて、キャベツがしんなりするまで（約5分ほど）炒めます。（火を強くすると、玉ねぎが焦げてしまうので中火のまま炒めます。）

4 3にえびを入れ、えびの色が赤くなるまで炒め、最後にトマトを入れます。トマトがあたたまれば、全ての具をフライパンから取り出します。（フライパンに残っていると次に米を炒めるときに焦げ色が米に移ります。）

5 4のフライパンにオリーブ油を大さじ½入れてよく熱し、米を洗わずに加えて、米が熱くなるまで炒め、なべに移します。（中〜弱火で30秒から1分ほどが目やすです。）

6 5に白ワインを入れた後、固形スープのもとを熱湯で溶かしたチキンブイヨンを「リゾット」の水位目盛まで入れ、なべの底からかき混ぜます。
（チキンブイヨンは目やすとして80℃以上のものを入れてください。）

7 4の具を6の米の上に平らにのせ、「リゾット」キーを押します。

8 保温になればすぐに「とりけし」キーを押し、オリーブの油漬けを混ぜ込み、塩・こしょうで味を調え、出来たてを器によそいます。お好みに合わせてすりおろしたパルミジャーノ・レッジャーノをふりかけます。

ワンポイントアドバイス

◆リゾットは調理が終わればすぐにお召しあがりください。時間がたつとふやけてしまい、リゾットの食感を楽しむことができなくなります。

◆器によそう前にバターを大さじ1程度混ぜ込んでもおいしくいただけます。

◆パルミジャーノ・レッジャーノはおろしたてを使うと、風味や香りをよりいっそう楽しむことができます。

◆出来上がりがかたい場合は、少し蒸らすか、米を炒める時間を長めにしてください。

アボカド鉄火丼
(まぐろとアボカドの丼)

材料 (2〜3人分)

米		2カップ
まぐろ(刺身用)		300g
アボカド		1個
A	しょうゆ	大さじ3
	わさび(すりおろしたもの)	小さじ1
わさび(すりおろしたもの)		適宜
しょうゆ		適宜

つくり方

1 米は洗い、「白米」の水位目盛2まで水を入れ、「白米」キーを押します。

2 アボカドは5mm厚さに切ります。まぐろは1cm厚さに切り、Aの中につけておきます。

3 1が保温になれば、器にご飯をよそい、まぐろを盛り、その上にアボカドをのせます。

4 お好みでわさびをのせ、しょうゆをかけていただきます。

コトレッタ丼
(仔牛肉のカツ丼)

材料 (2〜3人分)

米	2カップ
仔牛肉(ブロック)	450g
塩・こしょう	適宜
揚げ衣【小麦粉・卵・パン粉】	各適宜
揚げ油	適宜
トマト	1½個
バジル	3枚
レモンの絞り汁	大さじ1

つくり方

1 米は洗い、「白米」の水位目盛2まで水を入れ、「白米」キーを押します。

2 仔牛肉は1cm厚さに切り、肉たたきや包丁の背でたたいて薄くし、塩・こしょうをしておきます。

3 トマトは1個を8つ切りにします。

4 2に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、フライパンに深さ1cm程度の揚げ油で、両面の⅔程度がきつね色になるまで揚げます。

5 1が保温になれば、器にご飯をよそいます。4を一口大にザク切りにしたものをのせ、3のトマトを散らします。

6 5のまわりにバジルの葉を散らし、全体にレモンを絞り、お好みで塩・こしょうをしていただきます。

● 生トマトをトマトソースに替えてもおいしくいただけます。

トマトソース

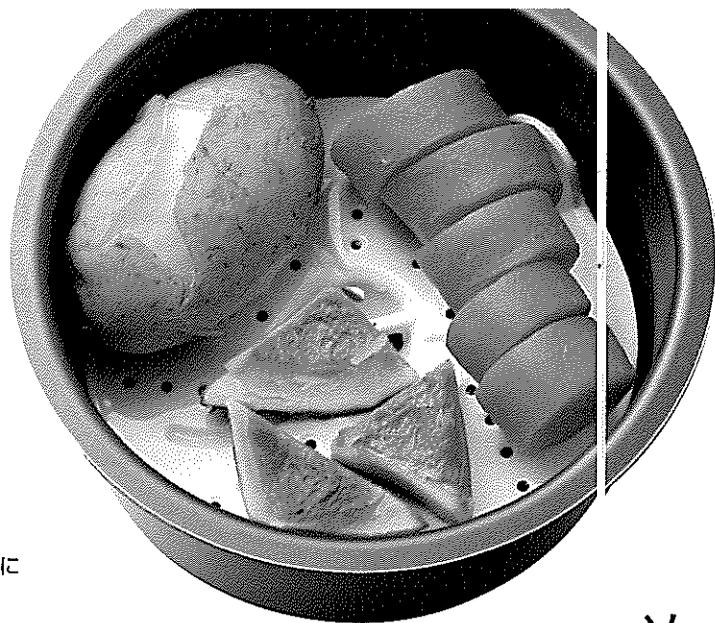
材料

トマト		4個
バジル		3枚
A	白ワイン	¼カップ
	バルサミコ酢	少々
	塩	小さじ½
	こしょう	少々

つくり方

1 トマトは皮を湯むきし、あられ切りにします。バジルは1cm程度の幅に切ります。

2 1のトマトを形がなくなるまで強火で7〜8分煮込みます。さらに中火にしてAを加え、味を調えたのち、強火にして汁が残る状態でバジルを加え、火を止めます。

3 手順の5でソースをかけていただきます。

蒸し料理（基本のつくり方）

1 なべに水を「蒸し」の水位目盛まで入れます。

2 なべを本体に入れ、その中に蒸し板を入れてさらにその上に調理物をのせます。

3 外ぶたを閉めて、「蒸し料理」キーを押します。

4 調理物が蒸し上がったら、「とりけし」キーを押します。

●野菜の蒸し物

にんじん（一口大に切る）	½本（100g）
かぼちゃ（一口大に切る）	60g
じゃがいも	1個（150g）

基本の作り方で調理してください。

●魚の蒸し物

鯛（切り身）	150g

魚は厚さ2cm以下に切ります。アルミホイルで包んで基本の作り方で調理してください。

●鶏肉の蒸し物

鶏肉（むね肉）	1枚（300g）

鶏肉は下側（蒸し板にのせる側）に切れ目を入れます。
基本の作り方で調理してください。

●蒸し不足になった場合は、蒸し時間をのばして様子を見ながら調理してください。
●魚、肉などは蒸しすぎるとかたくなります。短い時間で蒸せない場合は、薄く切って蒸すと臭みが目立ちません。
◆詳しくは取扱説明書のP11、P14を参照ください。

ソースバリエーション3種

A

パンチェッタベーコン	30g
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ2
ペコリーノチーズ（すりおろし）	50g
オリーブ油	大さじ1
パセリ（みじん切り）	大さじ1
バジル（みじん切り）	1枚

1 パンチェッタベーコンは細切りにしてカリカリになるまで炒めます。

2 1に玉ねぎを加え、よく炒めて火からおろします。

3 2があたたかいうちに、その他の材料と混ぜ合わせます。

B

生クリーム	100mL
トマトケチャップ	100mL
チリソース	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1

1 全ての材料をよく混ぜ合わせます。

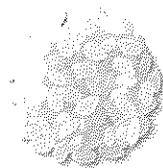
C

オリーブ油	大さじ5
ワインビネガー	大さじ2
きゅうりピクルス（みじん切り）	小1本
ケッパー	大さじ1
干しトマト	大さじ1

1 干しトマトは水でもどし、細く刻んでおきます。

2 全ての材料をよく混ぜ合わせます。

米のお話

世界の米は大きく3つにわかれています。
●ジャポニカ米(短粒種):日本、朝鮮半島、中国北部、イタリア、アメリカの一部で栽培されています。
●インディカ米(長粒種):インド、中国、アメリカ、アジア大陸内で栽培されています。
●ジャバニカ米(中粒種):ジャワ島、インドネシアの島々でわずかに栽培されています。

●ジャポニカ米(短粒種)
白米/すしめし
ジャポニカ米の中でも粒が小さめのものが適しています。

●インディカ米(長粒種)
世界の米の生産量の80%を占める主流です。

●ジャポニカ米(短粒種)
リゾット
ジャポニカ米の中で大粒のものが適しています。イタリアの米ではスーペル・フィーノ(SUPERFINO)などがこれにあたります。